

# همیشه‌ی تندرستی



## چرا دارو گران شد؟

دلایل افزایش قیمت دارو؛ گرانی یا قیمت گذاری معقول

می‌شوند. داروخانه‌دارها هم از افزایش ۵۰ تا ۵۰۰درصدی دست و پنجه نرم کرده، اما حالا در ایستگاه تعطیلی خطوط تولیدش قرار گرفته است. بسیاری از کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر قیمت دارو اصلاح و منطقی نشود، بی‌شک این وضعیت بدتر هم خواهد شد. آن هم ساده گر بیان نظام سلامت را می‌گرفت. بررسی‌ها حاکی از آن است که صنعت دارویی کشور به دلیل قیمت‌های

غیرواقعی و ارزان طی سال‌های اخیر با چالش‌های عجیبی دست و پنجه نرم کرده، اما حالا در ایستگاه تعطیلی خطوط تولیدش قرار گرفته است. بسیاری از کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر قیمت دارو اصلاح و منطقی نشود، بی‌شک این وضعیت بدتر هم خواهد شد. آن هم در حالی که در همین همسایگی ایران، یعنی کشورهای عراق و ترکیه، تولیدات شرکت‌های دارویی از سوی

گزارش **مریم سرخوش**

روزنامه‌نگار

شاید این روزها گذر ثان به داروخانه‌ها افتاده باشد و دیده باشید داروهایی که تا همین چند روز پیش با قیمت‌های پایین‌تر عرضه می‌شدند، حالا چندبرابر گران‌تر فروخته

### دلایل گرانی دارو

**عباس کبریایی‌زاده، رئیس هیات مدیره فدراسیون اقتصاد سلامت** زمانی که دولت تصمیم گرفت نرخ ارز نیمایی را از ۴۲ به ۶۵هزار تومان تغییر دهد، یک افزایش ۵۰درصدی در خدمات عمومی از جمله کالاهای سلامت رخ داد. به تناسب باید تعرفه

خدمات پزشکی، دارویی و تجهیزات پزشکی هم دیده می‌شد. اگر این تناسب رقم نمی‌خورد، هم کیفیت دارو کاهش پیدا می‌کرد و هم دسترسی بیماران به داروهای مورد نیازشان مختل می‌شد.

قیمت دارو در ایران بسیار ارزان

است. آمبول دگزامتازون را به قیمت ۲۹۰هزار تومان وارد می‌کنیم؛ درحالی‌که قیمت آن در داخل ۱۹هزار تومان است. به تولیدکننده داخلی قیمت واقعی نداده‌اند؛ تولید صورت نگرفت و در نهایت مجبور به واردات ۲۹۰هزار تومانی شده‌اند؛ این

چه منطقی است؟ چندین سال است که درباره قیمت‌گذاری دارو بی‌انصافی رخ داده است. پوک‌ه خالی برخی از آمبول‌ها ۴هزار تومان است اما به داروی تزریقی آن قیمت ۲۵۰۰تومان داده‌اند. حتی اگر پوک‌ه‌های خالی

با هوا پر شوند هم با هزینه سنگین خطوط داروسازی، امکان تولید آن وجود ندارد. قیمت برخی داروها چندین سال است که افزایشی نداشته و این یعنی تولید با ضررهای ۲۰۰ تا ۳۰۰ درصدی.

### اگر دارو گران نمی‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟

از هرابر نیاز بازار وارد کنیم اما شوک کمبود باعث شده که همچنان تراز تأمین مختل بماند.

■ **محمد عبده‌زاده، رئیس هیات‌مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران:**

۹۸درصد تولید دارو در داخل کشور صورت می‌گیرد؛ اگر قیمت‌گذاری منطقی در این‌باره وجود نداشته باشد، با چالش‌های زیادی مواجه می‌شویم. طی سال‌های اخیر به دلیل روش‌های قیمت‌گذاری غلط بسیاری از داروها زیان‌ده شده‌اند و تولید آنها کاهش پیدا کرده است. ما نمی‌توانیم چنین شرایطی را ادامه دهیم؛ چون بسیاری از داروها هستند که واردات آنها به راحتی انجام نمی‌شود. دلایش هم تولیدکننده‌های محدود آن در جهان است. پس اگر تولید آن در کشور هم متوقف شود، دسترسی مردم به آنها مشکل می‌شود. روال بر این است که اگر تغییرات فاحش نرخ ارز وجود نداشته باشد، قیمت‌گذاری و اصلاح قیمت دارو یکبار در سال صورت گیرد؛ اما برخی داروهای تولید داخل در کشور وجود دارد که حدود ۶۶هسال است، هیچ تغییر قیمتی نداشته‌اند و این باعث آسیب شده است.

■ **مجتبیی بوربور، نایب‌رئیس واردکنندگان دارو:**

بیش از ۸۰درصد اصلاح قیمت برای داروهای تزریقی رقم خورده و سایر داروها همان مشکل اصلاح قیمت‌گذاری را دارند. آمبول‌های حیاتی‌اند و باید تولید شوند. وزارت بهداشت متوجه شد که شرکت‌های تولیدکننده نمی‌توانند هزینه‌های تولید آنها را پرداخت کنند و به همین دلیل این است که اگر در آمپول‌ها فقط آب بریزیم و تولید کنیم، قیمت پایه آنها خورده‌اند. ۷۰ تا ۸۰درصد قیمتی است که تاکنون این محصولات تولید می‌شدند. اصلاح قیمت‌ها غیر از گروه اشکال دارویی تزریقی، برای داروهایی رقم خورده که ارز ماده اولیه آنها از ۴۵ به ۶۶هزار تومان تغییر کرده‌است؛ داروهایی که تحت لیسانس خارجی‌اند، اما حتی این اصلاح قیمت هم تولید را برای تولیدکنندگان آنها به‌صرفه نکرده‌است.

### دولت چه می‌کند؟

**۸۰ درصد**

**اصلاح قیمت‌ها برای داروهای تزریقی صورت گرفته است**

**۸۷ درصد**

**تولید دارو در داخل کشور است**

**ولی قیمت‌گذاری آن منطقی نیست**

### قیمت ارزان دارو در ایران

**۵۰ تا ۵۰۰ درصد**

**قیمت برخی از داروها گران‌تر شده است**

**نکته**



**قهوه، بهتر از جای**

جای و قهوه ۲۰رقیب قدیمی در زمینه کسب محبوبیت بیشتر میان طرفداران خود هستند؛ غالباً قهوه سیاه یا قهوه تلخ و طبیعی به دلیل طعم غنی و فواید تغذیه‌ای انتخاب محبوب‌تری است. اما تنها دلیل بر تری دادن قهوه بر جای، ذائقه آن است یا دلایل دیگری هم می‌تواند وجود داشته باشد؟ در اینجا به ۷دلیل قانع‌کننده دیگر اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهد شاید انتخاب بهتر در نهایت قهوه سیاه باشد.



**سطوح بالاتر کافئین**

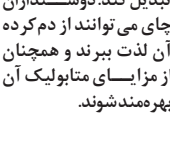
درحالی‌که یک فنجان قهوه سیاه معمولی حاوی حدود

۹۵میلی‌گرم کافئین است، یک فنجان چای سیاه حاوی ۲۶ تا ۴۸ میلی‌گرم کافئین است؛ به همین دلیل است که قهوه یک نوشیدنی ویژه برای کسانی است که تمرکز هستند؛ به خصوص در ساعات صبح یا در زمان سبزی کردن ساعات طولانی در محل کار.



**بدون کالری**

اگرچه جای نبر کالری کمی دارد، اما بسیاری از افرادی که جای می‌نوشند تمایل به اضافه کردن شکر، شیر یا عسل دارند. یا جای را با قند مصرف می‌کنند که می‌تواند به‌سرعت آن را به یک نوشیدنی پر کالری تبدیل کند. دوستداران جای می‌توانند از دم کرده آن لذت ببرند و همچنان از مزایای متابولیک آن بهره‌مند شوند.



اگرچه جای نبر کالری کمی دارد، اما بسیاری از افرادی که جای می‌نوشند تمایل به اضافه کردن شکر، شیر یا عسل دارند. یا جای را با قند مصرف می‌کنند که می‌تواند به‌سرعت آن را به یک نوشیدنی پر کالری تبدیل کند. دوستداران جای می‌توانند از دم کرده آن لذت ببرند و همچنان از مزایای متابولیک آن بهره‌مند شوند.



**کاهش علائم بیماری رینود**

سردی یا یکی از اجزای نشاناتگان رینود است، اختلالی که بر رگ‌های خونی انگشتان پا و انگشتان دست تأثیر می‌گذارد. این پدیده باعث غلیظ شدن خون و کاهش گردش خون می‌شود که می‌تواند پوست شما را سرد کند و تغییر رنگ دهد. پوشیدن جوراب در شب می‌تواند با گرم نگه‌داشتن پاهای شما و گردش خون از شعله‌ور شدن این بیماری جلوگیری کند.

در نهایت اینکه، تأثیر پوشیدن جوراب‌ها در کاهش دمای مرکزی بدن شما در شب می‌تواند حملات گرگرفتگی را به حداقل برساند. ضمن اینکه پوشیدن جوراب پس از استفاده از فرآورده‌های مربوطه‌کننده روی پوست یا به مراقبت بهتر پوست در طول شب کمک می‌کند، چرا که جوراب رطوبت را در پوست نگه می‌دارد و مانع از خشک شدن پوست پاهای شما می‌شود.

**سبک زندگی**

**آرش نهاوندی**

روزنامه‌نگار

### پیری مغز در پی خواب کم و فشار خون بالا

مطالعه جدیدی که در مجله منابع معتبر انجمن قلب آمریکا منتشر شده است نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا که به مدت کوتاه‌تری می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد عملکرد شناختی ضعیفی از خود نشان و سطوح نشانگرهای پیری و آسیب مغزی را افزایش دهند. افرادی که مدت کوتاه‌تری می‌خوابند اما فشارخون طبیعی داشتند، این نقص در عملکرد شناختی یا افزایش سطح نشانگرهای آسیب مغزی را نشان نداده‌اند.

**نقش اصلی فشارخون**

نقش فشارخون بالا در تأثیر گذاری بر طول مدت خواب و سلامت شناختی می‌تواند نتایج ترکیبی یافته شده در مطالعات قبلی را توضیح دهد. این مطالعه همچنین راه را برای شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر زوال شناختی و کارآزمایی‌های تصادفی برای بررسی درمان‌هایی برای عادی‌سازی الگوهای خواب و فشار خون بالا برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال شناختی هموار می‌کند.

نویسنده این مطالعه، دکتر متیو پلس می‌گوید: نتایج این تحقیق بر اهمیت داشتن سطح فشارخون سالم و اولویت دادن به خواب کافی برای حفظ سلامت مغز تأسین بالا تأکید می‌کند. باید به پزشکان یادآوری شود که سطح فشارخون بیماران را به‌طور منظم بررسی و فشار خون بالا را به درستی مدیریت کنند. به‌طور مشابه، دنیای پزشکی اکنون شروع به درک اهمیت خواب خوب کرده است و آن باید بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود.

علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که فشارخون بالا در میانسالی به‌طور مستقل با اختلالات شناختی و زوال عقل در سال‌های بعد مرتبط است. فشارخون بالا می‌تواند باعث بیماری عروق کوچک مغز شود که با افزایش خطر سکته مغزی و زوال شناختی همراه است.

**بیماری عروق کوچک و پیری مغز**

بیماری عروق کوچک مغزی یک وضعیت ناهمگن است که شامل آسیب به عروق خونی کوچک در مغز می‌شود که منجر به آسیب بافت مغز و آتروفی ساختارهای مغز خواهد شد. در مطالعه حاضر، محققان بررسی کرده‌اند که آیا فشارخون بالا بر رابطه بیسن مدت خواب و شناخت تأثیر می‌گذارد یا خیر. علاوه بر این، محققان همچنین تأثیر فشارخون بالا بر ارتباط بین مدت خواب و نشانگرهای تصویربرداری آسیب ماده سفید و پیری مغز را بررسی کرده‌اند.

**نکات بهداشتی روز**

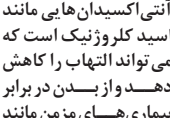
### فواید خوابیدن با جوراب

هنگامی که در پاهایتان احساس سرما کنید، احساس راحتی نمی‌کنید و ممکن است خوابتان نبرد. اما پوشیدن جوراب در بستر مزایای دیگری هم دارد. پوشیدن جوراب می‌تواند به بهبود گردش خون، حفظ دمای بدن و احتمالاً بهبود کیفیت خواب کمک کند. خواب‌آلودگی باعث می‌شود دمای مرکزی بدن کاهش یابد. گرم کردن پاها با پوشیدن جوراب می‌تواند به خنک شدن بدن شما از طریق گشاد شدن عروق خونی منجر شود و این پیامد می‌تواند به بهبود کیفیت خواب شما کمک کند. با کاهش دمای بدن در طول خواب، افراد وارد مراحل عمیق‌تری از خواب می‌شوند.

**گشاد شدن عروق انتهایی**

بدن شما به‌طور طبیعی کار می‌کند تا دمای مرکزی بدنتان را در شب پایین بیاورد که کمک کند بخوابید. این به‌عنوان بخشی از ریتم شبانه‌روزی شما اتفاق می‌افتد؛ یک ساعت داخلی ۲۴ساعته که چرخه خواب‌ویداری شما را اداره می‌کند. به همین دلیل است که دمای اتاق سردتر برای خواب بهتر است. اما اگر پاهای شما خیلی سرد باشد، دمای مرکزی شما ممکن است یک یا ۲ درجه بالاتر برود. این به این دلیل است که بدن شما جریان خون بیشتری - و گرم‌تری ناشی از آن - به نواحی اصلی مرکزی بدن شما می‌فرستد.

پوشیدن جوراب پاهای شما را گرم می‌کند و رگ‌های خونی را که در هنگام سردی منقبض می‌شوند، آرام و گشاد می‌کند. این بهبود گردش خون در تمام بدن شما به آزاد شدن گرمای بیشتر از طریق پوست شما کمک می‌کند.



اگرچه جای نبر کالری کمی دارد، اما بسیاری از افرادی که جای می‌نوشند تمایل به اضافه کردن شکر، شیر یا عسل دارند. یا جای را با قند مصرف می‌کنند که می‌تواند به‌سرعت آن را به یک نوشیدنی پر کالری تبدیل کند. دوستداران جای می‌توانند از دم کرده آن لذت ببرند و همچنان از مزایای متابولیک آن بهره‌مند شوند.